

ELEVATO INDICE GLICEMICO		MODERATO INDICE GLICEMICO		BASSO INDICE GLICEMICO	
ALIMENTI	IG	ALIMENTI	IG	ALIMENTI	IG
Maltosio	109	Ananas	59 ± 8	Prugna	39±15
Datteri (secchi)	103±21	Gelato	da 57 a 80	Albicocca	38 ± 2
Maltodestrine	100	Kellogg's Special K	da 54 a 84	Pere	38±2
Glucosio	100	Muesli	da 39 a 75	Bastoncini pesce	38
Pane bianco	da 30 a 110	Coca Cola	58±5	Yogurt	36 ± 4
Cornflakes (Kellog's)	91	Spaghetti Barilla cotti 10 minuti	57	Piselli bolliti	32.9
Miele	da 32 a 95	Banana	52 ± 4	Latte magro	32 ± 5
Patate al forno	89±12	Kiwi	53±6	Latte di soia	32±2
Pizza al formaggio (Italia)	80	Mango	51±5	Pesche in Scatola	da 30 a 71
Gatorade	78±13	Pane di Segale	da 50 a 64	Fagioli bolliti	29 ± 9
Pane di frum. senza glutine	76±5	Succo d'Ananas	50 ± 4	Pesca fresca	da 28 a 56
Patate fritte	75	Succo di Pompelmo	48	Mela	da 28 a 44
Zucca	75 ± 9	Maccheroni	47±2	Salsiccia	28
Crackers	da 52 a 98	Carota	47 ± 16	Latte intero	27 ± 4
Melone	75	Uva	da 46 a 59	Ciliegie	22
Cocomero	72 ± 13	Pere in Scatola	46.0	Lenticchie	da 22 a 34
Popcorn	72±17	Yogurt magro alla frutta	45	Fruttosio puro	19 ± 2
Riso arborio	69 ± 7	Arancia	42 ± 3	Fagioli di Soia bolliti	18 ± 3
Fanta	68 ± 6	All-Bran	42 ± 5	Yogurt magro	da 14 a 45
Saccarosio e Zucchero di Canna	68 ± 5	Succo di Mela	40 ± 1	Arachidi	13

Croissant	67
Biscotti (Oro Saiwa, Italia)	64±3
Patate comuni bollite	da 56 a 101
Patate dolci	61 ± 7